
















## Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év) Felső</b>	Kakaó , Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcsle , Nutella, Fehér kenyér	Tej , Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Tej , Sajtos rúd	Citromos tea, Trappista sajt, Szezámagos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 353,19 Kcal / 1 476,33 KJ	Energia: 366,41 Kcal / 1 531,59 KJ	Energia: 273,84 Kcal / 1 144,65 KJ	Energia: 480,74 Kcal / 2 009,49 KJ	Energia: 556,69 Kcal / 2 326,96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,03 g 7,95 g 7,82 g	9,28 g 5,57 g 1,07 g	11,57 g 11,62 g 5,56 g	10,98 g 14,56 g 7,27 g	23,84 g 16,68 g 13,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,47 g 7,49 g 0,40 g	67,80 g 7,20 g 0,36 g	30,42 g 0,00 g 0,71 g	66,11 g 0,00 g 0,29 g	56,25 g 7,49 g 0,60 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év) Felső</b>	Vegyes zöldségleves, Póréhagymás csirkeragu, Tészta köret	Fejtett bableves , Óvári sertésszelet, Burgonyapüré	Baromfi becsinált leves , Lekváros derelye, Mandarin	Csontleves csigatésztával, Székelykáposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsleves, Töltött sertésszelet, Párolt rizs, Csemege uborka
		Energia: 752,23 Kcal / 3 144,32 KJ	Energia: 803,90 Kcal / 3 360,30 KJ	Energia: 832,62 Kcal / 3 480,35 KJ	Energia: 640,55 Kcal / 2 677,50 KJ	Energia: 741,40 Kcal / 3 099,05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36,01 g 26,17 g 4,73 g	42,52 g 29,82 g 8,71 g	30,11 g 20,34 g 7,55 g	29,22 g 24,90 g 5,32 g	29,61 g 24,85 g 5,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
97,29 g 0,00 g 1,42 g	95,15 g 0,00 g 2,14 g	126,04 g 23,69 g 1,49 g	74,25 g 0,00 g 2,67 g	98,48 g 8,49 g 2,14 g		
						

## Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év) Felső</b>	Gépsonka, Margarin, Félbarna kenyér, Fejes saláta	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek	Zala felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Paprika	Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Kefír, Kifli										
		Energia: 245,63 Kcal / 1 026,73 KJ	Energia: 235,80 Kcal / 985,64 KJ	Energia: 357,05 Kcal / 1 492,47 KJ	Energia: 282,66 Kcal / 1 181,52 KJ	Energia: 125,39 Kcal / 524,13 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,52 g	9,91 g	2,81 g	11,35 g	11,76 g	5,13 g	13,98 g	15,70 g	5,02 g	13,82 g	6,32 g	3,14 g	10,56 g	0,48 g	0,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,65 g	0,00 g	1,30 g	20,86 g	0,00 g	0,83 g	39,53 g	0,00 g	0,31 g	42,29 g	0,00 g	0,40 g	32,00 g	0,00 g	0,47 g		
																

A konyha az étlap változtatásának lehetőségét fenntartja!  
 Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető: +3630/314-6453  
[WWW.rabakesz.hu](http://WWW.rabakesz.hu)